

TV Gescher von 1908 e.V.

KURSPLAN Juli 2026



Kurse in der Geschäftsstelle, Marienstraße 4

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7:30 Uhr					Power-Yoga Ruth Pollmann
8:30 Uhr	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	Gleichgewicht und Stabilität Sandra ter Duis	Morgengymnastik Ingrid Büger	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	Power-Yoga Ruth Pollmann
9:30 Uhr	Fit mit Ball Mareike Tekampe	REHA Orthopädie Sandra ter Duis	Morgengymnastik Ingrid Büger	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	Fit ab 70 Ruth Pollmann
10:30 Uhr	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	REHA Orthopädie Sandra ter Duis	REHA Hocker Ingrid Büger	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	
11:30 Uhr		REHA Neurologie Sandra ter Duis			
14:00 Uhr				REHA 60+ Ingrid Büger	
15:00 Uhr		Hockergymnastik Roswitha Elfering		REHA Hocker Ingrid Büger	
16:00 Uhr	Rücken und Beckenboden Ruth Pollmann	Ganzkörpertraining Roswitha Elfering			
17:00 Uhr	Power-Yoga Ruth Pollmann	REHA Orthopädie Mareike Tekampe	Tabata Sandra van Üüm	REHA Orthopädie Mareike Tekampe	
18:00 Uhr	Gleichgewicht und Stabilität Roswitha Elfering	Step and Shape Tanja Honken	REHA Orthopädie Sandra van Üüm	Dance Fitness Tanja Honken	
19:00 Uhr	Move & Relax Roswitha Elfering	Fit Mix Tanja Honken	Funktionelle Fitness Sandra van Üüm	Männer Fitness Tanja Honken	

Kurse außerhalb der Geschäftsstelle:

TAG	ORT	ZEIT	KURS	ÜBUNGSLEITER
Montag	Dreifachturnhalle	18:00 Uhr	Workout	Ruth Pollmann
Dienstag	Treffpunkt Capellen	17:00 Uhr	Frauen Fitness	Ingrid Büger
Dienstag	Treffpunkt Capellen	18:00 Uhr	Männer Fitness	Ingrid Büger
Donnerstag	Treffpunkt Capellen	19:00 Uhr	Bodytoning	Carolin Schulze-Ising
Freitag	Marienquartier	10:00 Uhr	REHA Hocker	Sandra van Üüm

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montags von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr und von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

